

УДК 796.925

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТАНЦІ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

Кравчук Т.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкрито модель процесу навчання студентів факультету фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів дисципліні «Танці в фізичній реабілітації». Ця модель включає: послідовне засвоєння знань з різних питань використання танців у фізичній реабілітації; оволодіння вміннями й навичками виконання елементів різних танцювальних напрямів, що можуть використовуватися в фізичній реабілітації; відтворення вивченого у формі тестового контролю, виконання індивідуальних навчальних завдань та визначення рівня засвоєння техніки виконання танцювальних вправ, що вивчалися.

Ключові слова: танці, фізична реабілітація, студенти, факультет фізичної культури.

Вступ. Постійне зниження рівня здоров'я підростаючого покоління та трагічні випадки на уроках фізичної культури вимагають уважного ставлення до змісту і структури цих уроків. Слід поступово відходити від традиційного проведення уроків фізичної культури та впроваджувати засоби які б, поряд з удосконаленням фізичної підготовки, дбайливо зміцнювали здоров'я школярів, які відносяться не лише до основної медичної групи, а й підготовчої та спеціальної.

Підготовка сучасного вчителя фізичної культури включає засвоєння великої кількості знань, умінь і навичок з розвитку й удосконалення основних фізичних здібностей та вивчення елементів різних видів спорту. Все більша увага приділяється підготовці майбутніх спеціалістів до проведення заходів з фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури. Для цього в навчальні плани факультетів фізичної культури було уведено дисципліни, яких ще донедавна там не було. Серед них: «Фізична реабілітація», «Нетрадиційні методи відновлення» тощо. З кожним роком перелік цих дисциплін у вищих педагогічних закладах України, які готують спеціалістів з фізичної культури розширюється. До засобів фізичної реабілітації поряд з традиційними включають нові, запозичені з танцювального, музичного, художнього мистецтва, тощо.

Аналіз широкого кола джерел показує, що лікування засобами мистецтва набуло поширення в галузі психотерапії та постійно впроваджується в практику роботи з дітьми у дошкільних та шкільних установах [4; 5]. Що ж стосується фізичної реабілітації дітей різного віку, то до основних засобів які можуть бути запозичені з мистецької

галузі й плідно використовуватися в шкільній практиці можна віднести танцювальне мистецтво.

Танцювальна терапія не нове явище в медичній практиці. Її активно використовували ще після закінчення Другої світової війни. У 40-х рр. ХХ ст. з метою фізичної й емоційної реабілітації великої кількості інвалідів і ветеранів війни, співробітниця лікарні Святої Єлизабет м. Вашингтон Меріан Чейс почала застосовувати танцювальну терапію як додатковий метод лікування стаціонарних пацієнтів. Сьогодні танцювальна терапія еволюціонувала в різні стилі й підходи, але всі вони полягають у незвичайному погляді на розвиток людського тіла в цілому, а не тільки інтелекту або рухових здібностей [2].

В наш час танцювальну терапію як засіб психотерапії пропонують використовувати Є. Гренлюнд, Н. Оганесян (2004) [2], В. Козлов, А. Гіршон та Н. Веремеєнко (2005) [3]. Танець, як виток особистісного і духовного розвитку людини розглядають розробники програм з танцювально-ейдетичного тренінгу О. Аксененко (2008) [1] та танцювально-експресивного тренінгу Т. Шкурко (2003) [6]. Але дослідники не вивчали питання підготовки спеціалістів з фізичної культури до використання танцю як засобу фізичної реабілітації після різних хвороб, що й визначило актуальність теми дослідження.

Робота виконана згідно з планом НДР кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — розробити модель процесу навчання студентів факультету фізичної культури дисципліні «Танці в фізичній реабілітації».

Завдання дослідження. Визначити мету, завдання та розкрити структуру і зміст дисципліни

«Танці в фізичній реабілітації». Розробити модель процесу навчання цій дисципліні студентів факультету фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні **методи**: аналіз, узагальнення і систематизація наукової та спеціально-методичної літератури, навчальної документації факультетів фізичної культури; бесіди з фахівцями, анкетування.

Результати дослідження.

Як свідчить аналіз навчальних планів факультету фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди у 2007-2008 н.р. до переліку дисциплін студентів 5 курсу які спеціалізувалися з фізичної реабілітації було уведено курс «Танці в фізичній реабілітації». Дисципліна включала 4 лекційних та 28 практичних годин, а також 12 годин індивідуальної роботи і 18 — самостійної (див.табл. 1).

Мета навчальної дисциплін «Танці в фізичній реабілітації» — формування знань, умінь і навичок з використання танців у процесі фізичної реабілітації після хвороб різних систем і органів людини, удосконалення музичної та рухової культури студентів, всебічний гармонійний розвиток їхньої особистості.

Головними завданнями навчальної дисципліни було:

- озброїти студентів знаннями з можливостей використання танців у процесі фізичної реабілітації після хвороб серцево-судинної, дихальної, нервової системи, опорно-рухового апарату людини та в період і після вагітності;
- сформувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички зі складання й проведення комплексів вправ класичної і партерної хореографії відповідно до вимог фізичної реабілітації після окремих хвороб;
- навчити студентів елементам сучасних, бальних, народних танців і танцювальної аеробіки які можуть плідно використовуватися у фізичній реабілітації хворих.

Під час лекцій студенти отримували знання з історії розвитку танців і особливостей їх використання як одного з видів фізичної діяльності людини в різних сферах життя. Також майбутнім учителям надавалися відомості про загальну характеристику танців, які можуть використовуватися в фізичній реабілітації та їх оздоровчі й відновлювальні можливості. Розглядалися теоретико-методичні основи танцювально-рухової терапії і реабілітаційна роль музики, що використовується як музичний супровід до танців. У ході лекційних занять студенти також ознайомлювалися з відновлювальним впливом окремих видів танцю на організм людини,

Таблиця 1

Структура залікового кредиту курсу

| Тема | Кількість годин, відведених на: | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| | Лекції | Семінарські та практичні заняття | Самостійну роботу | Індивідуальну роботу |
| Змістовий модуль I. Роль, місце та значення танців і хореографії у фізичній реабілітації | | | | |
| Тема 1. Характеристика танцювальної діяльності як засобу фізичної реабілітації. | 2 | 2 | 2 | Індивідуальні навчальні завдання 4 |
| Тема 2. Механізми оздоровчої та лікувальної дії танців і хореографії. | 2 | | 2 | |
| Змістовий модуль II. Методика використання танців та хореографії як дієвих засобів фізичної реабілітації після різних хвороб. | | | | |
| Тема 3. Особливості використання класичної та партерної хореографії в процесі фізичної реабілітації. | | 6 | 2 | Індивідуальні навчальні завдання 8 |
| Тема 4. Реабілітаційний потенціал сучасних танців. | | 6 | 4 | |
| Тема 5. Оздоровчі та відновлювальні можливості танцювальної аеробіки. | | 4 | 2 | |
| Тема 6. Методика використання бальних танців у процесі фізичної реабілітації. | | 2 | 2 | |
| Тема 7. Елементи народних танців як засоби фізичної реабілітації. | | 4 | 4 | |
| Всього годин: | 4 | 28 | 18 | 12 |

зокрема стимулюючим, трофічним, компенсаторним, нормалізуючим та психотерапевтичним.

На перших практичних заняттях майбутні вчителі фізичної культури оволодівали основами, школою будь якого танцю — класичною хореографією. Студенти вивчали основні позиції ніг та рук, вправи класичної хореографії біля опори та на середині. Серед вправ класичної хореографії, які засвоювали студенти — батман тандю, батман тандю жете, демі та гран пліє, батман фондю, ронд де жамб пар тер, гран батман, пор де бра, релеєе та ін. При виконанні кожної з вправ викладач пояснював її дію на опорно-руховий та на інші органи й системи людського організму. Головною метою цих вправ було оволодіння навичками правильної постави, постановка спини, плечей, ніг, рук і голови, що мало дозволити надалі засвоїти техніку будь-яких танців. Засвоєння вправ класичної хореографії завершувалося вивченням невеликої комбінації на середині.

Логічним продовженням класичної хореографії була партерна, вправи якої студенти мали засвоїти на послідовних заняттях. До партерної хореографії було включено вправи класичної хореографії але виконувалися вони сидячи та лежачи на підлозі, що робило їх більш придатними для застосування в фізичній реабілітації. Для всіх вправ хореографії як класичної так і партерної підбиралася музика, що стимулювала не лише фізичну активність, а й підвищувала емоційний фон занять.

Наступним кроком при засвоєнні майбутніми вчителями фізичної культури курсу «Танці в фізичній реабілітації», було оволодіння елементами сучасних танців. Сучасні танці для вивчення підбиралися таким чином, щоб вони були безпечними, не включали стрибків та різких рухів, а також несли в собі позитивний вплив на окремі органи й системи людського організму.

Зважаючи на невеликий обсяг практичних годин, відведених на засвоєння танців, що можуть використовуватися у фізичній реабілітації, до навчальної програми ми включили елементи танцю контемпорарі та фанку. Контемпорарі — стиль сучасного танцю, що розвинувся зі стилів модерного та постмодерного танцю. Як і колись відома танцівниця Айседора Дункан, танцівники контемпорарі не використовують традиційні атрибути балету — пуанти, балетні пачки, тощо. Злиття стилів і технік танцювальної культури Заходу (модерний, класичний танець, джаз) та окремих рис мистецтва танцю Сходу (йога, цигун, тай цзи цюань) привело до появи красивого, гармонійного, природного танцю-вираження особистого «Я».

Особливостями, що відрізняють контемпорарі є: класична поставка і натягнутість (ноги, руки, спина), дихання, різка зміна контракції і розкри-

вання, падіння і підйоми, балансування, напруження і розслаблення, протиріччя і емоції. Все це робить танець контемпорарі дієвим засобом зняття психічного напруження, розкриття власної індивідуальності, а фізичне навантаження отримане під час виконання танцю сприятливо впливає на серцево-судинну, дихальну системи та опорно-руховий апарат танцівників.

Зрозділу сучасні танці майбутні вчителі фізичної культури вивчали також елементи танцювального стилю фанк, серед яких: локінг, попінг, боттинг, бугалу, вейвінг та ін. Так, потужна динаміка, але одночасно із цим чіткість, фіксація позицій, ритмічність рухів локінгу та швидке скорочення і розслаблення м'язів, характерне для попінгу забезпечують гарне кардіореспіраторне навантаження. Боттинг, що містить ізольовані рухи окремими частинами тіла й бугало, у якому тіло приймає неприродні пози, як би «перетікаючи» з однієї в іншу, при цьому плавні переходи, рухи тіла створюють відчуття руху хвилі, сприяють покращенню координації у роботі окремих частин тіла, збільшують їх чуттєвість.

На розвиток вміння володіти своїм тілом спрямоване й вивчення елементів вейвінгу, що сполучає в собі хвилі й фіксації. На нашу думку, поряд з розвитком пластичності тіла, засвоєння рухів фанку також сприяє значному вивільненню негативної психічної енергії, звільненню від непотрібних нервових напружень та інших проблем. А використання на заняттях музики в стилі фанк, популярної серед великої кількості молоді, не залишить байдужим нікого з тих, хто займається.

Після засвоєння елементів сучасних танців студенти переходили до вивчення елементів танцювальної аеробіки. Сьогодні існує багато даних про оздоровчий та відновлювальний потенціал аеробіки, тому її використання в якості засобу фізичної реабілітації є цілком доцільним. У курсі «Танці в фізичній реабілітації» ми пропонували майбутнім фахівцям з фізичної культури ознайомитися з танцювальною аеробікою, напрямком оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють безліч видів танцювальної аеробіки, зокрема: стріт-денс, модерн-денс, латина, сальса, самба, афро-джаз, танго-аеробіка, рок-н-рол аеробіка, рівер денс, тощо. Студентам пропонувався для вивчення лише один вид танцювальної аеробіки — латина.

Ми вважаємо, що великий відновлюючий та оздоровлюючий потенціал мають бальні танці, тому вони обов'язково мають бути включені до навчальної програми з курсу «Танці в фізичній реабілітації». Бальні танці поділяються на європейські, латиноамериканські та джазові. Серед найбільш відомих європейських танців можна на-

Розподіл навчального матеріалу за темами курсу «Танці в фізичній реабілітації»

| Розділ | Назва танцю | Засоби | Відновлювальна та оздоровча дія | Примітка |
|----------------------|----------------------|--|--|---|
| Хореографія | Класична хореографія | Вправи біля опори та на середині: батман тандю, батман тандю жете, демі та гран пліе, батман фондю, ронд де жамб пар тер, гран батман, пор де бра, релеєве | сприяє вихованню правильної по-стави; коректує клишоногість; відновлює еластичність м'язів та рухливість у гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах | Використовуються вправи біля опори та на середині. Виключаються стрибки. |
| | Партерна хореографія | Вправи класичної хореографії, що виконуються в положенні лежачи та сидючи. Вправи на зміцнення м'язів спини, черевного пресу. Вправи на розтягування та розслаблення | виховання правильної постави; корекція плоскостопості; розвиток сили й гнучкості нижніх і верхніх кінцівок та м'язів тулуба. | Вправи виконуються в положенні лежачи, що підходить навіть для реабілітації після важких хвороб. |
| Сучасні танці | Контем-порарі | Танцювальні рухи характеризуються класичною поставою і натягнутістю (ноги, руки, спина), диханням, різкою зміною контракції і розкривання, балансуванням, напруженням і розслабленням, протиріччям і емоціями. | покращення роботи серцево-судинної й дихальної систем; розвиває вміння володіти своїм тілом та відчувати його; виховує пластичність тіла; сприяє вивільненню негативної психічної енергії; звільняє від нервових напружень. | Слід уникати різких зупинок на прямих ногах, властивих даному танцювальному напрямку та падінь. |
| | Фанк | Використовуються стилі локінг, попінг, боттинг, бугалу, вейвінг та інші, що включають хвилі, фіксації, пластичні та виразні ізольовані рухи. | | Не бажано використовувати високі стрибки, та акробатичні рухи. |
| Танцювальна аеробіка | Латина-аеробіка | Вивчаються кроки латиноамериканських танців ча-ча-ча, мамба, самба та інших у поєднанні з базовими кроками класичної аеробіки. | Зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, рятує від зайвої ваги. | Темп музики для вивчення вправ латина-аеробіки підбирається в залежності від рівня фізичної підготовленості |
| Бальні танці | Вальс | Основні вальсові кроки: вальсові доріжки, балансе, вальсові повороти. | -здійснює сприятливий вплив на роботу рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; | Танцювальні рухи сполчатку вивчаються індивідуально, потім у парах. |
| | Блюз | Основні елементи повільного блюзу. | -робота в парах позитивно впливає на загальний емоційний стан тих, що займаються | |
| Східні танці | Танок живота | Основні рухи танцю живота: рухи головою; рухи руками; качалки; кола вісімки; хвилі; тряски; удари. | розвиває координацію рухів, вестибулярний апарат; покращує роботу шлунково-кишкового тракту; добре впливає на серцево-судинну систему, є профілактикою гіпертонії й шийного остеохондрозу. сприяє розвитку м'язів, необхідних для родової діяльності та реабілітації жінок після родів. | Танець живота -жіночий танець. Чоловічій половині групи надається інше завдання. |

звати танго, різні види вальсу, зокрема віденський вальс, вальс бостон, французький, фігурний вальси та ін. До латиноамериканських танців відносяться: ча-ча-ча, румба, самба, пасодобль, тощо. Всім відомі рок-н-рол, джайв та блюз належать до групи джазових танців.

На практичних заняттях з танців у фізичній реабілітації студентам для вивчення пропонували-

ся елементи вальсу та блюзу. Подібний вибір танців зумовлюється невеликим темпом та плавністю танцювальних рухів вальсу й блюзу. Все це робить їх відмінним засобом фізичної реабілітації після хвороб опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а робота в парах сприятливо впливає на загальний емоційний стан тих, що займаються.

Таблиця 3

Розподіл балів, що присвоюються студентам з курсу «Танці в фізичній реабілітації»

| Модуль 1 (поточне тестування) | | Модуль 2 (поточне тестування) | | | | | Модуль 3 (ІНДЗ) | Підсум-ковий контроль | Сума |
|----------------------------------|----|-------------------------------|----|----|----|----|--------------------|--------------------------|------|
| Змістовий модуль I | | Змістовий модуль II | | | | | | | |
| 10 | | 60 | | | | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | 15 | 15 | 100 |
| 5 | 5 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | | | |

Під час вивчення останнього розділу програми «Елементи народних танців як засоби фізичної реабілітації» майбутні учителі фізичної культури оволодівали рухами, характерними для східних танців. Східний танець — це жіночий танець, який має великий терапевтичний ефект. Батьківщиною танцю вважається Давній Єгипет. За іншою версією, танець живота має індійське або циганське походження. Видозмінений він був присутній у більшості східних країн, а потім набув розповсюдження і в Європі.

Танець живота активно розвиває координацію рухів, вестибулярний апарат, добре впливає на серцево-судинну систему, є прекрасною профілактикою гіпертонії й шийного остеохондрозу. До того ж, танець живота - це фізичне навантаження на ті групи м'язів, які не задіяні у повсякденному житті, але необхідні жінці для її основної функції - виношування й народження здорової дитини. Для тих жінок, у яких ще немає дітей, танець живота - прекрасна підготовка до родів. Він також чудово підходить і вагітним жінкам та після родів. При цьому, звичайно, потрібен індивідуальний підхід і консультація лікаря.

Кожне практичне заняття з танців у фізичній реабілітації складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. В підготовчій частині студенти виконували невелику розминку засобами класичної або партерної хореографії, пілатесу, стретчингу, йоги, тощо. Використання цих вправ, на нашу думку, мало підсилювати реабілітаційний потенціал занять танцями. Будь-яка розминка обов'язково супроводжувалася повільною музикою.

В основній частині студенти вивчали танцювальні вправи, відповідно до теми практичного заняття. Заключна частина припускала вправи на розслаблення та вправи дихальної гімнастики, які також виконувалися з музичним супроводом.

Якість вивчення кожного з розділів дисципліни «Танці в фізичній реабілітації» оцінювалася в балах, які у підсумку давали можливість студентам отримати залік за 100-бальною системою. Майбутні вчителі отримували окремі бали за тестування знань з кожної теми — по 5 балів за тему (всього 35), та за якість засвоєння танцювальних рухів, що

вивчалися — по 5 балів за комбінацію рухів (всього 35). 15 балів відводилося на оцінювання виконання майбутніми спеціалістами індивідуальних навчально-дослідних завдань та 15 - на підсумковий контроль (див.табл. 3).

Висновки: таким чином, у результаті проведеного дослідження було:

Визначено мету й завдання дисципліни «Танці в фізичній реабілітації», які полягали у формуванні знань, умінь і навичок з використання елементів різних танців у процесі фізичної реабілітації після хвороб оермих систем і органів людини, удосконаленні музичної та рухової культури студентів, всебічному гармонійному розвитку їхньої особистості.

Проаналізовано навчальну програму курсу «Танці в фізичній реабілітації», у якій детально розкрито його структуру і зміст. Показано, що в ході вивчення цього курсу студенти мали відвідати 2 лекційних та 14 практичних занять, під час яких оволодіти елементами класичного, сучасних, бальних і народних танців, а також танцювальної аеробіки.

Розроблено модель процесу навчання цій дисципліні студентів факультету фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів, яка включає: послідовне засвоєння знань з різних питань використання танців у фізичній реабілітації; оволодіння вміннями й навичками виконання елементів різних танцювальних напрямів, що можуть використовуватися в фізичній реабілітації; відтворення вивченого у формі тестового контролю, виконання індивідуальних навчальних завдань та визначення рівня засвоєння техніки виконання танцювальних вправ, що вивчалися.

Список літератури

1. Аксененко, Е.В. Основные результаты исследования динамики проявления духовных аспектов личности в танцевально-эйдентическом тренинге [Текст] / Е.В.Аксененко // Вестник Томского государственного университета. — 2008. — № 312. — С. 161-164.

2. Гренлюнд, Э. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» [Текст] / Э.Гренлюнд, Н.Оганесян. — СПб.: Речь, 2004. — 345с.
3. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. — М., 2005. — 255 с.
4. Лебедева, Л. Д. Арт-терапия в педагогике [Текст] / Л.Д. Лебедева // Педагогика. — 2000. — №9. — С. 27-34.
5. Медведева, Е. А. Артпедагогика и арттерапия в особом образовании. [Текст] / Е.А.Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т.А.Добровольская. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 246 с.
6. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст] / Т.А. Шкурко. — СПб.: Речь, 2003. — 192 с.

Надійшла до редакції 18.02.2011 р.

Кравчук Татьяна. Моделирование процесса обучения по дисциплине «Танцы в физической реабилитации». В статье раскрыта модель процесса обучения студентов факультета физической культуры высших педагогических учебных заведений дисциплине «Танцы в физической реабилитации». Эта модель включает: последовательное усвоение знаний по разным вопросам использования танцев в физической реабилитации; овладение умениями и навыками выполнения элементов разных танцевальных направлений, которые могут использоваться в физической реабилитации; воспроизведение изученного в форме тестового контроля, выполнения индивидуальных учебных заданий и определения уровня овладения техникой выполнения изучавшихся танцевальных упражнений.

Ключевые слова: танцы, физическая реабилитация, студенты, факультет физической культуры.

Kravchuk Tatyana. Modelling of process of training on discipline «Dances in physical rehabilitation». In article the model of process of training of students of faculty of physical training of the higher pedagogical educational institutions to discipline “Dances in physical rehabilitation” is opened. This model includes: consecutive mastering of knowledge on different questions of use of dances in physical rehabilitation; mastering by skills of performance of elements of different dancing directions which can be used in physical rehabilitation; reproduction studied in the form of the test control, performance of individual educational tasks and definition of level of mastering by technics of performance of studied dancing exercises.

Keywords: dances, physical rehabilitation, students, physical training faculty.